

ਬੰਦ ਕਰੋ!

ਹਕੀਕਤ: ਤੁਸੀਂ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹਕੀਕਤ: ਤਮਾਕੂ ਦੇ ਪੂੰਏਂ ਵਿੱਚ ਨਿਕੋਟੀਨ ਅਤੇ 4,000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਰਸਾਇਣ (ਕੈਮੀਕਲ) ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 50 ਬਹੁਤ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹਕੀਕਤ: “ਮਾਈਲਡ/ਲਾਈਟ” ਸਿਗਰਟਾਂ ਵੀ ਰੈਗੂਲਰ ਸਿਗਰਟਾਂ ਜਿੰਨੀਆਂ ਹੀ ਘਾਤਕ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਰੈਗੂਲਰ ਸਿਗਰਟਾਂ ਜਿੰਨੇ ਹੀ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਅੰਦਰ ਲੰਘਾਉਂਦੇ ਹੋ; ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਸਿਰਫ ਇਕ ਵੱਖਰੇ ਫਿਲਟਰ ਰਾਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਹਕੀਕਤ: ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਰਫਤਾਰ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ; ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹਕੀਕਤ: ਸੈਕਿੰਡ-ਹੈਂਡ ਸਮੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਸੈਕਿੰਡ ਹੈਂਡ ਸਮੋਕ ਮੌਤ ਦੇ ਹਟਾਏ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤੀਸਰਾ ਕਾਰਨ ਹੈ।

ਹਕੀਕਤ: ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਵਾਲੇ 5 ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 1 ਦਾ ਕੋਈ ਭਾਰ ਨਹੀਂ ਵਧਦਾ। ਅਤੇ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਔਸਤਨ 5-7 ਪੌਂਡ ਭਾਰ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਭਾਰ ਵਧਣ ਉੱਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹਕੀਕਤ: ਨਿਕੋਟੀਨ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਥੈਰੇਪੀ (ਐੱਨ ਆਰ ਟੀ) ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।



Ontario